

鷺山の福祉

第59号 発行
岐阜市社会福祉協議会
鷺山支部
Tel 231-0040

ふれあいきいきサロン

鷺山地区
10月17日(火)
於 鷺山自治公民館

岐阜市社会福祉協議会コーデイネーターの高瀬さんからは、**寝たきり生活にならないための介護予防**のお話しや数字と手合わせを組み合わせた脳トレ、歌詞カード、無しで昔の童謡を歌いながら手をたき、体を動かしていただきました。



北部ふれあいき保健センターの犬飼さんから「**知って防ごう！インフルエンザ**」と題してインフルエンザの特徴と風邪との違いを教え、**先ず手洗い！**と呼びかけて頂き正しい手洗いの仕方について指導を頂きました。また、「**バランスの良い食事**」と「**充分な睡眠**」で**免疫力を高める**ことが大事とお話し頂きました。

東海財務局岐阜財務事務所から小池さんと星野さんのお二人の講師をお迎えし「**金融トラブルに遭わないために**」と題して特殊詐欺と被害時の保証制度についてお話し頂き、被害に遭った場合でも「**振り込み詐欺救済法**」により返金を受け取ることができると紹介頂きました。被害に気づいたらまず**金融機関や警察に連絡**を！

清洲地区
10月18日(水)
於 清洲町公民館



岐阜市包括支援センター北部の早川さんからは、**老化を遅らせる「長寿食」**のお話しを頂きました。「**長寿食**」とは、基本的にはタンパク質を摂取し栄養の多様性を重視した食事になります。10種類の食品群(肉類、卵、牛乳、魚介類、イモ類、果物、海藻類等)についてチ

この3つのポイントを心がけましょう。
岐阜市消費生活センターのゴンザレス森本さんをお招きし、**巧みな手品を披露して頂ながら、素敵な手品に騙されても、詐欺に騙されな**いための注意すべき事をお話し頂きました。



エックすると共に、食事の多様性を高めるには、
①1日に1食は肉を摂りましょう！
②牛乳、乳製品を摂りましょう！
③野菜に偏らず、イモや海藻、果物を摂るよう！

方が一騙されて振り込みをしてしまったら？振込人から受取人の口座に振り込まれた資金を、**振込人により受取人へ資金返却の依頼を行う「組み戻し」**という方法があることや、**クーリングオフ**について教えて頂きました。まずは、おかしいなあ？と思う電話がかかってきたら、**家族や警察に連絡、相談を！**その電話、詐欺かもしれませぬよ！

岐阜市消費生活センターの劇団くちくるまの皆さんに「**ATMに行つて！**」の還付金詐欺の寸劇を披露して頂きながら、**ATMを使用した還付金**の呼びかけは**絶対にな**い！ことを、お話し頂きました。また、**特殊詐欺を防ぐ手段として「通話録音装置の無料貸出と購入補助」**の制度をご紹介頂きました。



岐阜市包括支援センター北部の露武尊さんからは、実際に届いた架空請求はがき「**総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ**」を見ながら注意を喚起していただきました。**身に覚えのないことがあれば、まず誰かに相談する。そして記載の電話番号には絶対**に連絡しないように！とお話を頂きました。

岐阜市包括支援センターコーデイネーターの高瀬さんからは、出かける機会を作つてくれる郵便や回覧をよく見て、**地域の皆さんと交流する行事に積極的に出**かけよう！と提案されました。次に、正木ふれあいきサロンの初登場「**藍水会**」の皆さんに

岐阜市包括支援センター北部の露武尊さんには、**鷺山夏祭り大会で行つたアンケート**の結果から、色々なポイントを紹介頂きました。これから鷺山地域を挙げてどのような支援活動が必要なのか？また「**あったらいいな、こんなサービス**」の問いには、**高齢者の進む鷺山の**このからの高齢者福祉活動へのヒントを提供して頂きました。

ちよつとしたことを動かすことを意識して、つまでも健康な体を維持していきましよう！

正木地区
10月29日(日)
於 正木公民館



鷺山の資源分別回収は、**毎月第3火曜日**です。ゴミ減量のため、資源分別回収に御協力ください。

424円の募金が寄せられました。ご協力誠にありがとうございました。

雑がみの回収に力を入れていきます。是非、様々な紙を「雑がみ」として回収し資源化を進めよう！
 雑がみ回収の詳細は、下のQRコードから岐阜市HP 雑がみ大辞典をご確認ください。

よる「きよしのズンドコ節
 体操」を披露して頂き参加
 者全員でペットボトルのマ
 ラカスを振って簡単体操を
 行いました。体操を行って
 いる時は、会場全体が一つ
 になり、大変な盛り上がり
 となりました。

最後に、これもサロン初
 登場のマジックショーのメ
 ル・ヘン・フ
 アンタジツ
 ク・クラブ
 会場を盛り
 上げて頂き
 ました。



今回の昼
 食は、岐阜
 市食生活改
 善推進協議
 会鷺山支部の皆さんを中心
 とした御婦人が中心となつ
 て、栗ご飯・野菜たっぷり
 の豚汁・季節の果物を提供
 して頂きました。食事を摂
 って頂いている時には、鷺
 山校区市民大運動会でのリ
 レーの様子をスライドショ
 ーで披露されました。

古川地区 67名
 11月25日(土)
 於 若水公民館

岐阜市社会福祉協議会コ
 ーディネーターの高瀬さん
 の指導で、介護予防に向け
 た生活習慣指導や脳を元氣
 にする数字や手合わせを組
 み合わせた脳トレを行い、
 みんなで合わせて童謡を歌
 いながら、リズムに合わせて

て手たたきを行いました。
 岐阜市地域包括支援セン
 ター北部の露武尊さんから
 は、鷺山夏祭り大会の来場
 者に対して行ったアンケート
 結果を踏まえて、誰もが
 心配な認知症のお話しをし
 て頂きました。現在では、

5人に1人
 が発症する
 と言われて
 いる認知症
 それを少な
 くとも年4
 回サロン等
 の人とのふ
 れあいを感じ
 られる社会活動に積極的
 に参加することで、リスク
 を20%は減少させられる！
 とお話し頂き、周りの人との
 交流を楽しむことの重要性
 を教えて頂きました。さら
 に、高齢者が孤立すること
 がないように、周りの人も
 声掛けをしていくことが重
 要です！

岐阜市消費生活センター
 の吉田さんには、腹話術を
 使って色々な特殊詐欺のお
 話しをして頂き、万が一特
 殊詐欺にひっかかってしま
 った場合の
 対処方法を
 教えて頂き
 ました。



健康講座開催
 まで来た！
 胃がん治療の
 最新情報

平成29年9月9日(土)に
 鷺山公民館にて、健康講座
 「ここまで来た！胃がん治
 療の最新情報」が開催されま
 した。

講師には、正木在住の岐
 阜大学大学院 医学系研究科
 腫瘍制御学講座 腫瘍外科学
 分野 教授の吉田 和弘先生
 をお招きし、講話を頂きま
 した。講話では、がんの種
 類やその治療法、大学で取
 り組まれている新規抗がん
 剤や分子標的治療といった
 最新のがん治療や内視鏡や
 腹腔鏡資料を活用した治療
 などの情報についてもお話



皆さんの生活の中で、癌を
 予防するためにできること
 として12カ条のポイントも
 紹介頂きました。

- ① いろいろどり量かな食卓にし
 て、バランスのとれた栄
 養を摂ろう！
- ② ワンパターンではありま
 せんか？毎日、変化のあ
 る食生活を！
- ③ おいしい物を適量に、食
 べ過ぎを避け、脂肪を控
 え目に！
- ④ 健康的に楽しみましょう
 お酒はほどほどに！
- ⑤ 特に、新しく吸いはじめ
 ない。たばこを吸わない
 ように！
- ⑥ 緑黄色野菜をたっぷり！
 食べものから適量のビタ
 ミンと繊維質のものを多
 く摂る。
- ⑦ 胃や食道をいたわって！
 塩辛いものは少なめに、
 あまり熱いものは、冷ま
 してから！
- ⑧ 突然変異を引き起こしま
 す。焦げた部分は避けま
 しょう。
- ⑨ 食べる前にチェックして
 カビの生えたものに注意
 ！
- ⑩ 太陽はいたずら者です。
 日光に当たりすぎない
- ⑪ いい汗、流しましょう！
 適度にスポーツをする。
- ⑫ 気分もさわやか！体を清
 潔に！

また、岐阜県の女性は、
 胃がんの割合が全国に比べ
 て高いことも紹介されまし

た。全国の女性は胃がんの
 死亡率は4位ですが、岐阜
 県は1位になっています。
 発見時の進行がんの割合も
 10%も多くなっています。
 実は、胃がん、大腸がん、
 肺がん、子宮頸がん、乳が
 んの5大がんのうち「胃が
 ん」の検診受診率が最も低
 く、岐阜県の受診率が11.3%
 となつています。検診をう
 けて、早期発見・早期治療
 を行うことが、よりよい生
 活を送るために重要です。
 みなさん！胃がん
 検診を受診しま
 しょう！



合言葉は
 「検診GO！」



仮称「伊自良川橋」 現地見学会開催

平成29年11月4日(土)に
繰船橋の下流で行われている
仮称「伊自良川橋」の工
事現場で、正木地区にお住
まいの住民(自治会長含む)
を中心に、現地見学会が開
催されました。生憎の
雨模様にもかかわらず
約60名が参加しまし
た。現場責任者
から、見学
時の注意事項を聞いた後、
橋梁部に上り工事の説明を
受けました。



橋梁部の中には、殆どが空
洞になっていて、橋の重量
を軽減する工夫がされてい
ました。また、強度不足を
補うために太いピアノ線を
束ねたワイヤーで橋の東西
に引っ張り、橋の強度を出
している工法について説明
を頂きました。高さ30mか
らの眺めは、なかなかのも
のでした。
非常に貴重な
経験をす
ることがで
きたと参加
者は口を揃
えていまし
た。



大人も子どもも みんなでワイワイ! さぎやまカロム大会 開催

平成29年8月17日(水)に
鷺山子ども館にて、さぎや
まカロム大会が開催されま
した。「カロム」というゲ
ームをご存じですか?日本
には、明治末期にアメリカ
から伝わったボードゲーム
で、2人ずつペアになり四
角い盤の上に並んだ偏平な
円筒形のパックを指ではじ
いて競い合うゲームです。

今回のカロム大会には、
大人10名、小学生21名が参
加してくれました。開始直
後から、大人も子どもも終
始歓声が響き渡り、カロム
を楽しみながら非常に良い



交流を図る
ことが出来
ました。み
んなから
「楽しい!」
という感想を
もらおうと共
に、大人の
参加者からは「孫が近くに
居なくて、日頃は子ども達
と関わる機会が少ないので
すが、今日はとても楽しか
った。」「やんちゃやそうに
見える子どももカロムを楽
しみながら、普段の事を話
してくれた。素直でやさし
い子ども達と交流が図れて
本当に良かった。」という
感想が頂け、カロム大会で
の交流が本当に楽しい機会
となりました。上級生の子
ども達も、カロムを楽しむ
高齢者に席を譲ったりして
くれて、心が温まる交流会
となりました。



雨が降り止まり... 鷺山地区 子どもフェスティバル

平成29年11月4日(土)に
鷺山小学校にて、鷺山地区
子どもフェスティバルが開
催されました。
この日は、雨が降ったり
止んだりする微妙な天候の
中、開催することになりま



した。
約1ヶ月
の間、イン
リーダーの
子ども達が、
様々な遊び
の企画を準備
してくれ
ました。運
営には、シニアリーダー、
ジュニアリーダーのお兄さ
ん、お姉さんも手伝って
くれました。
グラウンドでは、老人ク
ラブ連合会の皆さんによる
ペタンクやドッチビーも楽
しめましたが、生憎の雨に
降られて、早めの切り上げ
となりました。



体育館の中では、青少年
育成市民会議の皆さんが運
営する魚釣りゲームや輪っ
かに目掛けてディスクを投
げるフープディスプレイメ
ラのほか、手作りのブーメ
ランやかぼちゃランタンづく
りも行われていました。

ノロウイルス、インフルエンザが流行しています。手洗い、うがい等予防を心がけましょう!

毎年恒例の鷺山小学校P
T A おやじの会の皆さんに
よる餅つきも、大盛況!多
くの子ども達が行
列を作っ
ていまし
た。